

PSICOTERAPIA EVOLUTIVA

# *La Pareja Evolutiva*

---

*«El lugar más sagrado de todos es aquél en que un antiguo odio se ha  
convertido en un amor presente.»*

SISTEMA PSICOTERAPIA EVOLUTIVA · JONÂS GNANA · PAREJAYFAMILIA.COM · 2026

## ÍNDICE

Lo que vas a *encontrar*

---

<b>01</b>	La mirada que sostiene el método	<i>pág. 03</i>
<b>02</b>	El Triángulo Evolutivo — Amor · Deseo · Poder	<i>pág. 04</i>
<b>03</b>	La Díada Transpersonal — Campo & Conciencia	<i>pág. 05</i>
<b>04</b>	Los 6 niveles de profundidad	<i>pág. 06</i>
<b>05</b>	Los 4 caracteres clínicos	<i>pág. 07</i>
<b>06</b>	Protocolo de 11 meses · mapa general	<i>pág. 08</i>
<b>07</b>	El arco mes a mes	<i>pág. 09</i>
<b>08</b>	Los 8 paradigmas clínicos	<i>pág. 12</i>
<b>09</b>	Estructura de cada sesión	<i>pág. 13</i>
<b>10</b>	Para quién es este proceso	<i>pág. 14</i>
<b>11</b>	Inversión y modalidades	<i>pág. 15</i>

---

## 01 · FUNDAMENTOS

# La mirada que sostiene el *método*

*El problema está en la relación, no en la persona.*

Este es un proceso terapéutico que une diferentes enfoques —psicología sistémica, trabajo somático, constelaciones familiares, trabajo con la polaridad, Jung, dimensión transpersonal— que no he visto hasta ahora que integren en profundidad y con esta coherencia. Lo fui construyendo a lo largo de más de trescientos procesos, porque ninguna de las escuelas que estudié alcanzaba por sí sola a sostener lo que aparecía en cada caso.

La mayoría de las terapias de pareja trabajan la comunicación. Lo que suelo observar es que el nudo rara vez está ahí. Está en lo que cada miembro trae al vínculo: las heridas del sistema de origen, las lealtades invisibles, la polaridad que se ha apagado, las sombras que proyectamos sin darnos cuenta.

No pretendo haber descubierto nada nuevo. Lo que ofrezco es un marco que permite trabajar todo eso a la vez, sin tener que elegir entre lo que dice cada corriente.

Lo que sostiene la mirada

**La relación por encima del método.** Ningún método sana a nadie. Lo que abre un espacio de sanación es la calidad de la relación terapéutica. El método es andamio, no edificio.

**El síntoma es información, no enemigo.** No se trata de quitar el síntoma — se trata de leerlo. El dolor es mensaje. La ansiedad es mensaje. El deseo apagado es mensaje.

**Todo dolor personal es herida colectiva.** Nadie sufre en solitario. Cada dificultad personal es memoria sistémica, eco de linaje, peso de lo no dicho en generaciones anteriores.

**Paradoja sobre solución.** Muchos procesos no se resuelven — se sostienen. Buscar la síntesis prematura mata el proceso. Sostener la paradoja es, a menudo, el trabajo.

**Campo sobre individuo.** La pareja no son dos individuos. Es un tercer ser. Los síntomas rara vez son del individuo — son del campo. Cuando el campo se ordena, las personas se acomodan.

*«Mi autoridad clínica no es diploma — es experiencia encarnada y continuada. Sigo en camino, igual que quienes me consultan.»*

## 02 · GEOMETRÍA DEL MÉTODO

# El Triángulo

## *Evolutivo*

El Triángulo Evolutivo organiza la vida relacional en tres dimensiones que operan siempre al mismo tiempo. Sirve tanto para una pareja como para una persona que trabaja individualmente — porque cada uno lleva estas tres dimensiones dentro. Una relación madura es aquella en la que los tres vértices están vivos, en tensión creativa, y ninguno coloniza ni anula a los otros dos.

## VÉRTICE I

### Amor

#### VÍNCULO & APEGO

La dimensión del vínculo seguro, la nutrición afectiva, el sentido de pertenencia. Estilos de apego, órdenes del amor, lealtades sistémicas, conyugalidad nutricia.

«¿Cómo aprendiste a amar — y qué patrones repites sin darte cuenta?»

## VÉRTICE II

### Deseo

#### POLARIDAD & ENERGÍA

La atracción, la energía erótica, la polaridad. El deseo no vuelve con más comunicación — vuelve cuando vuelve la diferencia. Trabajo con la paradoja amor/deseo.

«¿Cuándo se encendió y cuándo se apagó — y qué hay debajo?»

## VÉRTICE III

### Poder

#### AUTONOMÍA & LIBERTAD

Autonomía personal, diferenciación, trabajo con la sombra. Los jinetes de Gottman, la proyección junguiana, las dinámicas de control y sumisión.

«¿Qué parte de ti mismo estás rechazando y proyectando en el otro?»

#### Las tensiones estructurales

**Amor ↔ Deseo:** la proximidad del amor tiende a amortiguar el deseo. Ser íntimos y conservar la alteridad a la vez.

**Amor ↔ Poder:** amor sin autonomía es dependencia; poder sin amor es dominio. Elegir libremente estar con el otro.

**Deseo ↔ Poder:** deseo sin poder propio es compulsivo; poder sin deseo bloquea la vulnerabilidad del erotismo.

## 03 · DOS VÉRTICES MÁS

# La Díada

## *Transpersonal*

El Triángulo no basta. Hay una dimensión que no cabe en los tres vértices y que, cuando no se mira, deja el trabajo a mitad: el *campo* que cada uno ha construido sin saberlo —con su sistema familiar, con su pareja, consigo mismo— y la *dimensión del alma* que atraviesa todo encuentro humano.

## VÉRTICE IV

### Campo Unificado

#### SISTÉMICA & TRANSGENERACIONAL

La pareja no son dos individuos — es un tercer ser, un campo con sus propias leyes. Integra la visión sistémica, las constelaciones, las lealtades invisibles, los excluidos del linaje.

Este vértice también trabaja con quien viene solo: cada uno carga un campo propio —familiar, afectivo, biográfico— que se puede leer y mover.

---

«¿A quién de tu sistema le eres leal con este sufrimiento?»

## VÉRTICE V

### Conciencia Transpersonal

#### LA DIMENSIÓN DEL ALMA

Lo que esta situación —esta relación, esta crisis, este momento vital— trae para ser transmitido, sanado, cerrado. El sentido último. El proyecto evolutivo que te eligió.

Lo sanado en el presente sana hacia atrás y hacia adelante en el tiempo.

---

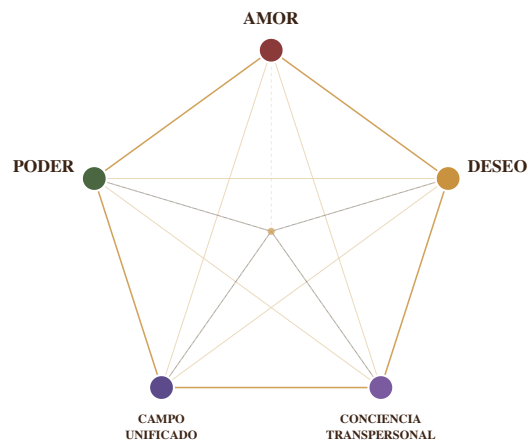
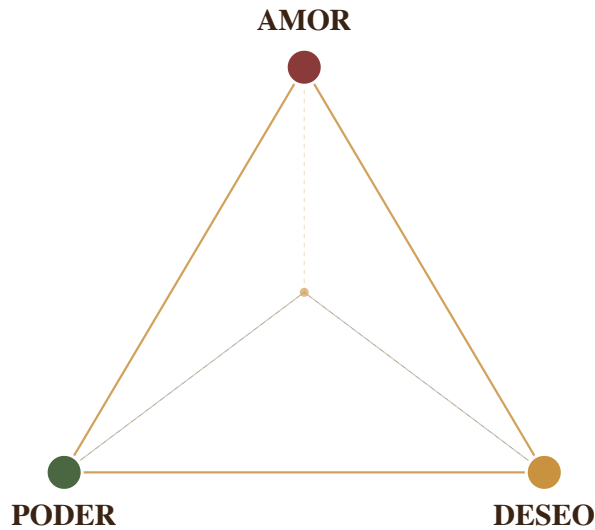
«¿Qué trajo esto a tu vida que no elegiste — y para qué llegó?»

*«Lo que se sana en uno sana hacia atrás y hacia adelante en el linaje.»*

LA GEOMETRÍA SAGRADA · 5 DIMENSIONES DE TRABAJO + 6 CAPAS DE PROFUNDIDAD

## 11 · El camino de *la maestría*

*El puente alquímico entre la psicobiología humana y el orden del alma.*



## 04 · LA PROFUNDIDAD

# Los 6 niveles de *profundidad*

No solo importa QUÉ vértice está comprometido, sino A QUÉ PROFUNDIDAD vive el problema. La mayoría de las terapias se quedan en el nivel 1. El nudo suele vivir en los otros cinco.

- 1** **Narrativo**  
Lo que nos contamos. «Siempre discutimos por lo mismo.» La capa más visible — y la más insuficiente.
- 2** **Somático**  
Lo que el cuerpo sabe antes que la mente. Dónde guardas la rabia, el abandono, la vergüenza. Un insight que no llega al cuerpo se revierte en 72 horas.
- 3** **Pre-narrativo**  
Lo que viene del linaje. Lealtades invisibles, deseos heredados, excluidos del sistema. La constelación mueve en una sesión lo que el análisis no alcanza en diez.
- 4** **Relacional**  
El tercer ser que emerge al estar con otro. El campo con sus propias leyes. La relación como sujeto, no como suma de individuos.
- 5** **Campo Unificado**  
El espacio donde lo nuevo emerge solo cuando lo viejo se suelta. Sin técnica. Solo presencia. Se sostiene — no se construye.
- 6** **Conciencia del alma**  
El sentido último. Lo que esta persona, este vínculo, vinieron a sanar en un cuerpo mayor. La transmisión al linaje.

*Trabajamos en los seis niveles. En el orden que el caso pide.*

## 05 · MAPA DE CARACTERES

# Los 4 patrones de sufrimiento *organizado*

Cada persona construye un sistema coherente de sufrimiento. No es patología — es adaptación. El carácter es la solución creativa que el sistema nervioso encontró para sobrevivir al ambiente de origen. Antes de intervenir, hay que reconocer y honrar esa solución.

## Carácter A — El que Protege

### SOMBRA MASCULINA ALTA

Hiperresponsable, controlador. Aprendió que cuidar es sobrevivir porque tuvo un padre ausente o impredecible. Necesita permiso para no ser fuerte. En relación: sobreprotección, dificultad para delegar, distancia emocional.

## Carácter B — El que Complace

### SOMBRA FEMENINA BAJA

Ansioso, complaciente, sin límites propios. Aprendió que existir es agradar porque tuvo una madre ansiosa o ausente. Necesita contacto con el propio deseo. En relación: dice sí cuando siente no; su deseo está ausente.

## Carácter C — El que Evita

### APEGO EVITATIVO

Distante, hipercognitivo, bloqueo emocional. Aprendió que sentir es peligro en un ambiente invasivo. Necesita intimidad sin fusión. En relación: se retira ante la intensidad, analiza en lugar de sentir.

## Carácter D — El que Busca

### HERIDA DE RECONOCIMIENTO

Busca validación, oscila entre grandiosidad y colapso. Aprendió que valer es lograr porque el amor fue condicionado al rendimiento. Necesita valor incondicional. En relación: usa al otro como espejo de su identidad.

*Los caracteres se complementan sistemáticamente en las relaciones. No es casualidad — es el sistema familiar buscando completarse. El trabajo no es cambiar al otro. Es que cada uno reconozca qué parte de sí está rechazando y proyectando.*

## 06 · EL PROGRAMA

# Protocolo de 11 *meses*

El programa organiza el proceso clínico mes a mes. Puede hacerse individualmente (sin necesidad de venir en pareja) o en formato de pareja. Dos meses de antesala para leer el sistema antes de entrar. Nueve meses estructurados en fases, cada una con un vértice predominante y un nivel de profundidad dominante.

No se salta adelante. La secuencia es la pedagogía.

## Los 2 meses de antesala

### MES 0.1 · ANÁLISIS

#### Lectura inicial

Lectura del sistema — individualmente y, si venís los dos, también como pareja. 4-5 sesiones distribuidas. Devolución clínica. Decidimos conjuntamente si entramos al programa.

### MES 0.2 · PROSPECCIÓN

#### Mapeo del terreno

Genograma de tres generaciones. Historia vincular. Contrato inconsciente (relacional, familiar, profesional). Contrato terapéutico explícito. Puntuación inicial de los cinco vértices.

## Los 9 meses de programa

MES	NOMBRE	VÉRTICE	PROFUNDIDAD
1	Cartografía del Contrato	Amor	Narrativo
2	Descenso Somático	Amor	Somático
3	El Encuentro con el Nudo	Poder	Narrativo
4	Inversión Temporal	Poder Campo	Pre-narrativo
5	Disolución del Yo Construido	Deseo	Somático
6	El Campo Vacío	Deseo Campo	Campo-Prenarr.
7	Reorganización Espontánea	Poder	Campo
8	Encarnación de lo Nuevo	Amor	Somático
9	La Transmisión	Campo Trans	Alma

Al final de los 11 meses el objetivo es un rango 6-8 en los cinco vértices — no 10/10. Se busca coherencia sostenible, no perfección.

## 07 · EL ARCO COMPLETO

# El recorrido

## *mes a mes*

**MES 1 · FASE I · AMOR · NARRATIVO****Cartografía del Contrato**

«*Lo que no se nombra gobierna. Lo nombrado pierde poder.*»

- Reparación del ciclo crítica-bloqueo (nombrar, no cambiar aún)
- Ritual de reconocimiento
- Evaluación de las 4 patas del amor estable
- Primera puntuación del Triángulo + Díada (0-10)

«*Si este conflicto tuviera una función, ¿cuál sería?*»

**MES 2 · FASE II · AMOR · SOMÁTICO****Descenso Somático**

«*El cuerpo es membrana, no archivo.*»

- Carta al padre y a la madre (tres movimientos)
- Descenso somático sin narrativa
- Eje ternura-agresividad (bioenergética)
- Pregunta de la herida no nombrada

«*¿Qué dice tu cuerpo que tu mente aún no puede decir?*»

**MES 3 · FASE III · PODER · NARRATIVO-SOMÁTICO****El Encuentro con el Nudo**

«*Lo que más te molesta del otro vive en ti.*»

- Espejo de sombra
- Confrontación terapéutica respetuosa
- Desparentalizar la relación
- Cuadrante de sombra femenina-masculina

«*¿Qué críticas fuera que niegas dentro?*»

**MES 4 · FASE IV · PODER + CAMPO · PRE-NARRATIVO****Inversión Temporal**

«*El campo sabe antes que la mente.*»

- Constelación familiar del sistema de origen
- Desidentificación del modelo heredado
- Misión del masculino (cuando aplica)
- Prescripción de no-hacer post-movimiento

«*¿Qué pasaría si soltaras la carga que no te corresponde?*»

**MES 5 · FASE V · DESEO · SOMÁTICO-RELACIONAL****Disolución del Yo Construido**

«*Para ser uno, primero hay que ser dos.*»

- Fantasía como mapa simbólico
- Focalización sensorial graduada
- Entrega (ruthlessness)
- Descenso a la diosa / Misión del masculino

«*¿Quién eres cuando dejas de ser quien crees que eres?*»

**MES 6 · FASE VI · DESEO + CAMPO****El Campo Vacío**

«*La nueva forma emerge, no se construye.*»

- Sostener el campo vacío
- Preguntas que sostienen el espacio
- Modo sintonía — cambio de presencia del terapeuta
- La relación como aula de perdón

«*¿Qué hay aquí debajo cuando dejas de intentar entender?*»

**MES 7 · FASE VII · PODER · CAMPO-ALMA****Reorganización Espontánea**

«*La individuación dentro del vínculo es la paradoja central.*»

- Diferenciación dentro del vínculo
- Coherencia de campo (registro de sincronicidades)
- Espontaneidad intencional
- Evaluación de progreso 0-10 en los 5 vértices

«*¿Qué está naciendo en ti que todavía no tiene nombre?*»

**MES 8 · FASE VIII · AMOR · SOMÁTICO-RELACIONAL****Encarnación de lo Nuevo**

«*Un insight que no llega al cuerpo se revierte en 72 horas.*»

- Integración somática profunda
- Revisión del contrato consciente
- De la relación especial a la relación santa
- Plan de prevención de recaídas + ritual de perdón

«*¿Qué acto concreto, hecho mañana, mostraría que algo cambió?*»

**MES 9 · FASE IX · CAMPO + TRANSPERSONAL****La Transmisión**

«*Lo sanado se transmite al sistema y al linaje.*»

- Ritualización de cierre del proceso
- Meditación del Triángulo Mayor
- Ritual familiar de inclusión
- Evaluación final Triángulo + Díada · puntuación comparada

«*¿Qué pasó más allá de donde llegaron tus padres?*»

## 08 · PARADIGMAS CLÍNICOS

# Los 8 paradigmas del *método*

Cada paradigma tiene sus leyes, sus autores de referencia y sus herramientas. Se aplican cuando el momento clínico lo pide — nunca al revés. Esta integración es lo que, tras trescientos procesos, no he visto todavía reunido con esta coherencia en otras corrientes.

**SIS****Sistémica**

Genograma, constelación, orden del sistema familiar, lealtades invisibles, excluidos del linaje.

**POL****Polaridad**

Masculino-femenino, ánima-ánimus, restauración del eros, plano erótico real, alteridad como combustible.

**JUN****Jung & Sombra**

Proyección, integración, individuación, arquetipos, diálogo con las figuras internas.

**PSI****Psicodinámica**

Apego, heridas primordiales, reparación del vínculo, transferencia y contratransferencia.

**CCT****Cognitivo-Conductual**

Registros, escalas TBCS, ratio Gottman, micro-cambios observables y prescripciones concretas.

**TRA****Trauma Somático**

Descenso somático, regulación del sistema nervioso, coraza corporal, bioenergética Lowen-Reich.

**ENE****Eneagrama**

Carácter clínico, instintos, subtipos, motor inconsciente del patrón relacional.

**ESO****Esotérico-Simbólico**

Ritual, arquetipo, dimensión del alma, constelación como movimiento de campo, trabajo con umbrales.

## 09 · LA SESIÓN

# Estructura de cada *sesión*

Todas las sesiones siguen la misma estructura de cinco momentos. El contenedor es siempre el mismo — lo que cambia es el contenido según el vértice activo y el nivel de profundidad. Esta estructura libera al terapeuta para estar presente en lugar de improvisar el marco.

- 01** Check-in del campo **5-10 min**  
¿Cómo llega el cuerpo? ¿Qué se movió desde la última sesión? ¿Hay algo urgente que necesite espacio? Escucha sin analizar.
- 02** Revisión de prescripción **5-10 min**  
¿Qué ocurrió con el ejercicio? No se juzga — se observa. La prescripción es un espejo: muestra dónde está la resistencia.
- 03** Trabajo nuclear **25-35 min**  
El núcleo de la sesión. El vértice activo y el nivel de profundidad determinan la herramienta. El sistema dice dónde ir si se sabe escuchar.
- 04** Integración somática **5 min**  
Cierre del trabajo corporal. Aterrizaje. Respiración. Contacto con el suelo. Lo que se abrió necesita contenedor para no disiparse.
- 05** Prescripción y cierre **5 min**  
Una prescripción concreta para la semana. No más de una. Clara, realizable, conectada con lo trabajado. El puente entre la sesión y la vida.

*El programa consta de 22-35 sesiones en 11 meses según modalidad. Frecuencia de 2-3 sesiones mensuales. Presencial en Mas Besaura (Vidrà) u online — sin pérdida de profundidad.*

## 10 · PARA QUIÉN

# Para quién es este *proceso*

Este proceso está diseñado para personas que sienten que necesitan algo más profundo que una terapia convencional. Puede hacerse **en pareja**, pero también **individualmente** — para quien viene sin pareja, o cuya pareja aún no está para entrar al trabajo, o para quien quiere trabajar el ámbito personal o profesional con el mismo marco.

## Este proceso es para ti si...

- ▲ Sientes que algo importante —una relación, una etapa vital, un modo de vivir— se ha apagado, pero la vida sigue, en algún lugar.
- ▲ Has probado terapia convencional y has salido con más lenguaje — pero sin cambio real.
- ▲ Reconoces que repites patrones del sistema de origen en tus relaciones, tu trabajo o tu manera de habitarte.
- ▲ Quieres entender por qué algo se apagó — y qué pide para volver.
- ▲ Necesitas trabajar tu poder personal y tu autonomía dentro de los vínculos.
- ▲ Estás en crisis y sientes que la crisis puede ser una puerta, no solo un muro.
- ▲ Estás dispuesto/a a mirarte antes de pretender cambiar al otro — o al mundo.
- ▲ Vienes en pareja o vienes solo/a — da igual. El campo se mueve desde un punto.

## Este proceso NO es para ti si...

- ✘ Buscas resultados en tres sesiones.
- ✘ Quieres que el terapeuta te dé la razón contra alguien.
- ✘ Hay violencia activa sin intervención previa (se trabaja, pero con otro protocolo).
- ✘ Eres reacio al trabajo corporal o sistémico.
- ✘ No estás dispuesto a mirar tu linaje, tu sombra, tu herida primordial.

## 11 · INVERSIÓN

# Modalidades y precios

## Sesiones sueltas

<b>Primera sesión</b> 60 min · incluye informe posterior	<b>90€</b>
<b>Sesión individual</b> 60 min	<b>90€</b>
<b>Sesión de pareja</b> 1 h 30 min	<b>110€</b>
<b>Pack 5 sesiones</b> 1 h c/u · individual o pareja	<b>369€</b>

## Programa completo · 11 meses

<p><b>MODALIDAD INDIVIDUAL</b></p> <p>Un solo participante</p> <p><b>1.980€</b></p> <p>pago único · o 196€/mes × 11 meses</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 22 sesiones individuales</li> <li>✓ Seguimiento grupal semanal</li> <li>✓ Informes trimestrales + masterclasses</li> <li>✓ Sesiones extra a 60€</li> </ul>	<p><b>MODALIDAD PAREJA</b></p> <p>Los dos juntos</p> <p><b>2.980€</b></p> <p>pago único · o 296€/mes × 11 meses</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2 individuales + 1 de pareja/mes × 11</li> <li>✓ 33 sesiones totales</li> <li>✓ Seguimiento grupal + informes</li> <li>✓ Retiro LPE anual con 30% dto.</li> </ul>
---	--

**Paso previo:** primera sesión obligatoria de 60 min (90€) con informe posterior antes de entrar al programa. · **Garantía:** 14 días desde la 1.ª sesión del programa · devolución íntegra si el método no resuena.

### Aclaración legal

Método integrador de Jonàs Gnana. Procesos confidenciales, sujetos al código deontológico. Si aparece patología individual que requiera intervención psiquiátrica, se pausa y deriva.

# «En la primera sesión tendrás insights valiosos.»

*Y sabrás si sientes conexión conmigo y mi trabajo.*

Te enviaré un informe en el que podrás vislumbrar aspectos inconscientes que te revelarán una claridad profunda sobre tus dificultades en el ámbito que necesites — personal, relacional o profesional.

Una sesión no compromete a nada. Si el trabajo encaja, seguimos. Si no, te oriento hacia otro camino.

60'

DURACIÓN

90€

PRIMERA SESIÓN

Informe

POSTERIOR A LA SESIÓN

---

**JONÀS GNANA**

JONAS@PAREJAYFAMILIA.COM

+34 665 822 542

PAREJAYFAMILIA.COM